**RECOVERY KERNEL**

*Serija o zavisnostima povezanih sa ponašanjem.*

# Nema potrebe za sadržajem.

## Vodič za kompulzivne ponašanja.

*Kocke · Video igre · Filmovi i televizija · Radio i pasivni mediji · Zavisnost od muzike tokom vježbanja.*

**Osoba koja nikada nije koristila drogu.**

**radi na istom mehanizmu dopamina kao i osoba koja koristi drogu.**

*kroz aparat za igre na sreću, kontroler, platformu za prenošenje sadržaja ili preko para slušalica koje ne mogu skinuti.*

---

# Odjeljak 1 — Isti uređaj, bez potrebe za tabletama.

### THE CENTURION - Dopaminski krug ne obraća pažnju na to da li je stimulans fentanil ili aparat za kockanje. On reaguje na isti način.

Konvencionalni okvir za zavisnost fokusira se na supstance jer one ulaze u tijelo i direktno mijenjaju neurohemiju. Kod bihevioralnih zavisnosti nema unošenja spoljašnje hemikalije. One postižu isti neurohemijski rezultat drugim putem – tako što pokreću vlastito oslobađanje dopamina u mozgu, kroz aktivnosti koje su specifično prilagođene da to učine što efikasnije.

Razlika u stigmatizaciji je ogromna. Osobi sa ovisnošću o kockanju se kaže da nema discipline. Osobi sa ovisnošću o igrama se kaže da mora odrasti. Osoba koja ne može sjediti bez uključenog televizora ništa se ne čuje – jer je to toliko normalizirano da nema imena. Osoba koja ne može vježbati bez muzike nigdje nije spomenuta u vodičima za oporavak, osim u ovom.

Mehanizam je isti. Rezultat – izgubljeno vrijeme, narušeni odnosi, financijske posljedice, nemogućnost da se uživa u običnom životu, potreba za povećanjem intenziteta kako bi se postigao isti efekt – je isti. Okvir liječenja je isti. Struktura oporavka je ista.

## 1.1 — Raspored varijabilnog omjera pojačanja.

Sve zavisnosti – supstancijalne i ponašajne – pokreću varijabilni raspored pojačanja: nagrada koja dolazi nepredvidivo, nakon promjenljivog broja pokušaja. Ovo je najsnažniji obrazovni raspored koji postoji. Zbog toga je kockanje ovisno po dizajnu, igranje videoigara je ovisno po dizajnu i društvene mreže su ovisne po dizajnu.

| Zavisnost. | Varijabilni omjer mehanizma. | Zašto je specifično teže prestati nego kod fiksnih nagrada? |
|---|---|---|
| Kocke. | Slot mašina isplaćuje nagrade prema varijabilnom odnosu — ponekad nakon trećeg poteza, a ponekad nakon 300. "Bliski propust" (dva simbola od tri) aktivira nagradni krug više nego očigledan gubitak. Mozak to tretira kao skoro-pobjedu, a ne kao poraz. Uzorak povremenih pobjeda održava ponašanje kroz hiljade gubitaka. | Automatski aparat za hranu koji ponekad ne izbacuje proizvod uzrokovat će da ljudi ga šutnu i prestanu ga koristiti. Aparat za kockanje koji ponekad ne isplati se naziva kockanje. Nepredvidivost je proizvod. Prestanak korištenja (ugasiti) je najteži kada je u pitanju varijabilno omjeravanje, jer sljedeći pokušaj možda će biti dobitan. |
| Igre. | Kontejner s nagradama, nasumični pad predmeta, rijetka oprema — sve su to varijabilni rasporedi koji su ugrađeni u dizajn igre od strane psihologa koji su zaposleni kako bi maksimalno produžili vrijeme igranja i povećali broj posjeta. Sustav napredovanja (porast razine, nova sposobnost, novo područje) pruža predvidive nagrade koje su ugrađene unutar varijabilne strukture rasporeda. | Osoba koja je prestala igrati "upravo kada su se dobre stvari trebale dogoditi" ne može biti dokazano u krivu. Dobre stvari mogle su biti sljedeća utakmica. Varijabilni raspored nagrađivanja čini da odustajanje izgleda kao napuštanje pobjedničke serije. |
| Televizija/Striming | Cliffhanger je mehanizam varijabilnog omjera: narativna tenzija se rješava nepredvidivo, nakon promjenljivog broja epizoda. Funkcija automatskog reprodukcije uklanja 30-sekundnu pauzu koja bi omogućila osobi da odluči prestati. Netflix je dokumentirao da isključivanje | Osoba koja gleda još jednu epizodu kako bi saznala šta će se dogoditi, reaguje na raspored varijabilnog omjera nagrađivanja. Sledeća epizoda rešava jednu napetost i uvodi dve nove. Ovaj raspored održava ponašanje neodređeno dugo, na isti način kao što to |

| | | |
|---|---|---|
| | automatske reprodukcije značajno smanjuje vrijeme gledanja — stoga oni to ne čine. | čini aparat za igranje. |

## 1.2 — Zajednička farmakogenomika ponašajnih zavisnosti.

Isti genetski varijanti koji povećavaju podložnost zavisnosti od supstanci, povećavaju i podložnost bihevioralnim zavisnostima – kroz isti mehanizam: smanjena osnovna razina dopamina stvara osjetljivost na bilo kakav stimulativni utjecaj koji pruža dopamin koji sustav ne generira dovoljno sam.

| Genetska varijanta. | Mehanizam. | Povezanost sa zavisnostima od ponašanja. |
|---|---|---|
| DRD2 alel A1 (Sindrom nedostatka nagrade). | 40% smanjena gustoća D2 receptora. Smanjen dopaminergički odgovor na uobičajene zadovoljstva. Osoba s varijantom DRD2 A1 treba jači stimulans kako bi postigla nagradni signal koji drugi primaju od uobičajenih iskustava. Hrana, seks, socijalna povezanost, običan radni užitak – sve to proizvodi manje dopamina. Deficit je stvaran i kompulzivno ponašanje ga nadomješta. | DRD2 A1 je prekomjerno zastupljen kod kockarske ovisnosti, kompulzivnog igranja, kompulzivnog jedenja i kompulzivnog kupovanja, u stopama usporedivim s njegovom prekomjernom zastupljenošću kod alkoholizma i zloupotrebe stimulansa. Nedostatak nagrade je osjetljivost; aktivnost ispunjava prazninu na isti način kao i supstanca. |
| COMT Val158Met Val/Val (ratoborna konstitucija) | Najbrža eliminacija dopamina. Uticaj dopamina je jak i kratak – vrhunac je jasan, a pad je također jasan. Pad izaziva brzi povratak za sljedeći utjecaj. "Ratnik" doživljava najveće oscilacije između vrha i dna. | Ratobornost i prirodna potreba za natjecanjem i intenzivnim iskustvima savršeno se uklapaju u kockanje (visoke uloge, promjenjive nagrade, intenzivni vrhunci) i videoigre (natjecateljske, zasnovane na vještinama, visokointenzivne). Isti biološki konstitut koji stvara atletski uspeh i poslovnu motivaciju može dovesti do kockarske ovisnosti i poremećaja u igranju videoigara kada se natjecateljski nagon ne usmjerava. |
| MTHFR C677T | Smanjena proizvodnja BH4 | Osoba koja otkrije da se osjeća |

| | | |
|---|---|---|
| homozigot. | smanjuje sintezu dopamina i serotonina. Kroničan, blagi nedostatak dopamina. Osoba sa neprepoznatom homozigotnom mutacijom MTHFR ima smanjenu osnovnu razinu nagrađivanja, što stvara isti jaz koji kompenziraju ponašajne zavisnosti. | znatno bolje tijekom igranja videoigara ili posjeta kasinu nego što se osjeća u običnom životu – i koja ne može objasniti zašto joj je običan život dosadan – možda ima nedostatak neurotransmitera uzrokovan genetikom MTHFR, a aktivnost s visokim stimulativnim učinkom to privremeno nadoknađuje. Rješenje je 5-MTHF, a ne aparat za slotove. |

# 🎰 ZAVISNOST OD IGARA NA SREĆU

*Najskuplji raspored varijabilnog omjera koji je dostupan.*

**THE CENTURION – Kockanje je najčistiji izraz dostupne kompulzivne arhitekture nagrađivanja – Za njega nije potrebno nikakvo oprema osim novca i mjesta.**

Zavisnost od kockanja ima najjaču neurobiološku osnovu među svim poremećajima ponašanja. Podaci o snimanju mozga kod patološkog kockanja gotovo su identični podacima o snimanju mozga kod zavisnosti od kokaina i metamfetamina – isti neuralni krugovi, isti obrasci aktivacije, isto oštećenje sposobnosti prefrontalnog korteksa da prevaziđe signal želje koji dolazi iz limbičkog sistema.

## 2.1 — Specifični mehanizmi

| Mehanizam. | Šta radi? | Zašto je to posebno moćno? |
|---|---|---|
| Efekt bliskog propasti. | Kada aparat za kockanje pokaže dva od tri potrebna simbola, nagradni krug se aktivira JAČE nego što se to dogodi kod jasnog gubitka. Mozak registrira "skoro" kao značajnu informaciju – kao dokaz da je pobjeda blizu. Ovo je specifična kognitivna distorzija ugrađena u dizajn kockarskih mašina, što je dokumentirano istraživanjima neuroznanosti. | Blizu propust (near-miss) održava motivaciju za igru kroz ponavljajuće gubitke učinkovitije nego samo slučajni gubici. Igrač koji je skoro osvojio jackpot ima veću motivaciju da igra ponovo, u odnosu na igrača koji nije dobio nijedan relevantan simbol. "Blizu propust" nije blizu ničemu. Mašina nema memoriju (RNG), ali mozak se ponaša kao da ima. |
| Psevdoscience i kognitivne pristrane:<br><br>* Gambler's fallacy (pogrešno vjerovanje da su prošli događaji relevantni za buduće vjerojatnosti).<br>* Vjerovanje da se | Kognitivna distorzija koja pretpostavlja da prošli nasumični događaji utiču na buduće nasumične događaje. "Crvena je pala 7 puta zaredom – crna mora biti sljedeća." "Izgubio sam 20 puta – moram dobiti." Nezavisni nasumični događaji nemaju memoriju. Nijedan niz ne čini sljedeći događaj vjerojatnijim ili manje vjerojatnim. | Greška kockara nije glupost. To je normalni sistem mozga za prepoznavanje obrazaca koji se primjenjuje na područje gdje obrasci ne postoje. Isti kognitivni mehanizam koji ispravno prepoznaje obrasce svuda u prirodi, proizvodi lažno prepoznavanje obrazaca u generatorima slučajnih brojeva. |

| | | |
|---|---|---|
| slučajni događaji moraju "uravnotežiti".<br>* Primjer: bacanje novčića. Ako je nekoliko puta ispao "rep", ljudi misle da će sljedeći put biti veća šansa za "grivu". To nije istina, jer svaki bacaj je nezavisan događaj.<br><br>Liječnici i istraživači koriste znanstvene metode kako bi razumjeli svijet oko nas. Pseudoscience (pseudoznanost) može dovesti do pogrešnih zaključaka i opasnih odluka. Važno je biti kritičan prema informacijama koje primamo i oslanjati se na dokazane činjenice.<br><br>Ako imate problema sa kockanjem, potražite pomoć. Dostupni su resursi koji vam mogu pomoći da prevaziđete ovisnost. Posjetite findahelpline.com za više informacija. | | |
| Iluzija kontrole. | Element vještine u nekim oblicima kockanja (poker, sportski kladioničarski poslovi, trke konja) uvodi pravu vještinu – a zatim osoba primjenjuje kognitivne modele iz komponente vještine na slučajnu komponentu, vjerujući da njen sud utiče na slučajan ishod više nego što to zapravo čini. | Kladioničari koji temeljito istražuju vjeruju da njihovo znanje daje im prednost. Igrači pokera proširuju svoj koncept vještina na element sreće u igri. Iluzija kontrole održava angažman u aktivnostima koje su uvelike uvjetovane faktorima koje osoba ne može kontrolirati. |

| | | |
|---|---|---|
| Uzorkovanje praćenja. | Nakon značajnog gubitka, osoba povećava uloge kako bi brzo nadoknadila gubitak. Matematika pogoršava situaciju – veće uloge za oporavak dovode do većih potencijalnih gubitaka. Emocionalno stanje koje pokreće ovo (oporavak, povrat na nulu) je dovoljno snažno da preuzme racionalno shvatanje da je to kontraproduktivno. | Gonjenje je ekvivalent kockanja za ovisnika koji uzima više da bi izbjegao apstinenciju. Izgubljena sredstva izazivaju specifično neugodno stanje, a sljedeća opklada obećava da će to riješiti. Mehanizam je isti kao kod obrasca izbjegavanja apstinencije kod ovisnosti o supstancama. |

## 2.2 – Šta kockanje pruža?

| **Šta kockanje čini privlačnim?**<br><br>*** Osjećaj uzbuđenja i adrenalina.**<br>*** Pobjede mogu donijeti osjećaj sreće i zadovoljstva.**<br>*** Kockanje može biti socijalna aktivnost, posebno u kasinima ili kladionicama.**<br>*** Neke osobe kockaju kako bi pobjegle od problema ili stresa.**<br>*** Iluzija kontrole: neki igrači vjeruju da mogu utjecati na ishod igre.** | **Šta zapravo pruža na neurohemijskom nivou?** | **Prirodna arhitektonska alternativa.** |
|---|---|---|
| Uzbuđenje, uzvišeni osjećaj rizika, mogućnost transformacije (izvanredna prilika koja mijenja sve). | Dopamin u očekivanju (kladjenje), dopamin na rezultatu (pobjeda ili skoro promašaj), adrenalin od rizika, norepinefrin od neizvjesnosti. Ovo je jedan od najpotpunijih i intenzivnijih sekvenci dopamina dostupnih izvan supstanci. | Autentični rizici koji uključuju stvarne izazove i važne ciljeve: poduzetništvo, sportska natjecanja, legitimna ulaganja (a ne spekulativna), poslovni pregovori. Aktivnosti koje pružaju stvarnu nesigurnost i stvaran ishod, uz utjecaj vještina. |
| Pobjegnite od uobičajenog života – kockarnica uklanja | Kontrolirana sredina posebno dizajnirana za | Vježbe usmjerenja u vodiču "Chrysalis". Stanje protoka |

| | | |
|---|---|---|
| uobičajene društvene osude, uobičajeno vrijeme i uobičajenu odgovornost. | uklanjanje vanjskih elemenata koji podsjećaju na stvarnost (bez satova, bez prozora, hrana i piće su osigurani). Sama ta sredina izaziva odcjepljenje od uobičajenog života. | uz prave izazove. Specifična kvaliteta potpune posvećenosti nečemu što je važno – dostupna kroz prirodnu strukturu, bez finansijske štete. |
| Društvena povezanost – kockarnički prostor, stol za poker, zajednica sportskih kladionica svi imaju stvarne društvene dimenzije. | Oksitocin oslobađa se kroz socijalnu interakciju s drugim igračima, kroz zajedničko iskustvo klađenja i rezultata, te kroz pripadnost zajednici igre. | Ista socijalna povezanost kao kod sportskih aktivnosti, ali bez potrebe za finansijskim ulaganjima. Zajednica igrača pokera može biti šahovski klub, takmičenje u kuhanju ili debatni tim. |

## 2.3 — Protokol za oporavak od kockanja.

**THE CENTURION – Upravljanje pristupom nije opciono za oporavak od kockanja. Okruženje mora biti promijenjeno.**

- Samoisključenje: Svaki licencirani kazino, svaka online platforma za kockanje i većina platformi za sportske kladionice nude formalne programe samoisključenja. Slika osobe koja se sama isključila je označena u sistemu kazina i ako bude prepoznata u prostoru, od nje će se tražiti da napusti prostor. Ovo nije savršeno, ali dodaje značajnu prepreku. Uradite ovo prije nego što dođe sljedeća želja, a ne tokom same želje.
- Upravljanje financijskim resursima: kod akutne patološke ovisnosti o kockanju, preuzimanje financijske kontrole od strane pouzdane osobe – što ne znači odricanje od nadzora, već samo ograničavanje jednostranog pristupa velikim iznosima novca – isti je princip kao financijski trijaž u potpunoj inventuri. Osoba koja nema 500 dolara dostupnih gotovinskih sredstava ne može izgubiti 500 dolara u kasinu.
- Naltrekson 50mg dnevno: antagonista mu-opioidnog receptora smanjuje porive za kockanje, što je potvrđeno kliničkim studijama. Isti mehanizam kojim smanjuje želju za alkoholom također smanjuje i poriv za kockanjem. Ovo je jedan od rijetkih farmakoloških tretmana sa specifičnim dokazima za zavisnosti ponašanja.
- Kognitivno-bihevioralna terapija (CBT) koja se specifično usmjerava na kognitivne distorzije: "gambler's fallacy" (pogrešno vjerovanje da prethodni događaji utječu na buduće), "near-miss effect" (efekt bliskog propasti), "illusion of control" (iluzija kontrole) i "chasing pattern" (način ponašanja kojim se pokušava nadoknaditi gubitak) su sve kognitivne distorzije koje reagiraju na specifične tehnike kognitivno-bihevioralne terapije. Za razliku od nekih zavisnosti od supstanci gdje je CBT dodatni tretman, kod poremećaja kockanja CBT je primarni tretman.

- Transplantacija kompetitivnog impulsa: Kompulzivna potreba za natjecanjem s pravim rizicima i stvarnim posljedicama – specifična karakteristika koju kockanje pruža – može se preusmjeriti u legitimne natjecateljske okruženja. Vlasništvo poduzeća, sportska natjecanja, ulaganje s definiranom malom svotom novca posebno određenom kao "rizični kapital". Sam impuls nije problem. Problem je sredstvo kojim se koristi.

# Zavisnost od igranja videoigara.

*Proizvod koji koristi stručnjake za bihevioralnu psihologiju kako bi vas motivirao da nastavite igrati.*

**IGRA "CENTURION" – Nije slučajno bila ovisna. Namjerno su je tako dizajnirali ljudi koji tačno znaju šta rade.**

Internet Gaming Disorder se pojavljuje u DSM-5 kao stanje koje zahtijeva daljnje istraživanje. Veće kompanije za videoigre zapošljavaju psihologe, stručnjake za učenje i kognitivne istraživače kako bi maksimalno povećali dužinu sesija, stopu povratka igrača i ponašanje kupovine unutar igre. Shvatanje da je zavisnost namjerno dizajnirana, a ne slučajna, mijenja odnos prema igri.

## 3.1 – Arhitektura dizajna igračke ovisnosti.

| Dizajn mehanizma. | Kako to funkcionira? | Šta proizvodi u organizmu korisnika? |
|---|---|---|
| Kutija sa nagradama / Nasumični predmeti. | Varijabilni omjer pojačanja ugrađen je u sistem napredovanja. Rijeđi predmet koji se neočekivano pojavljuje nakon varijabilnog broja pokušaja. Neke igre imaju dokumentirane stope ispadanja u svom kodu koje proizvode učestale "blizu promašaje" kako bi se maksimalno povećao dopaminski efekt "blizu promašaja". | Nagon za odigrati "još jednu rundu" kako biste vidjeli hoće li pasti rijetka stavka. Nedostatak mogućnosti da prestanete u planiranom vremenu jer sljedeći pokušaj možda i bude taj. Ovo je mehanizam sličan onome koji se nalazi u aparatima za kockanje, implementiran u igri koja inače ima stvarne vještine i stvarnu zabavnu vrijednost. |
| Socijalna struktura obaveza. | Gilde, klanovi, timovi i grupe prijatelja stvaraju društvene obaveze koje produžuju igranje izvan želje pojedinca da prestane. "Tim me treba", "raid je zakazan", "moji prijatelji su online" - socijalni ugovor u multiplayer igri čini zaustavljanje socijalnom izdajom. | Osoba koja bi želela da prestane, nije u mogućnosti jer prekid utiče na druge. Igra je proširila kompulzivno ponašanje u socijalnu sferu, gde normalne emocionalne posledice socijalne izdaje sada održavaju to ponašanje. |
| Sistem | Bodovi iskustva, nivoi, | Igrač koji je "tako blizu" |

| | | |
|---|---|---|
| napredovanja. | otključavanja, postignuća – predvidljive nagrade ugrađene unutar strukture promjenljivog omjera. Sistem napredovanja pruža redovnu podršku koja održava angažman između nagrada visokih vrijednosti sa promjenljivim omjerom. | sljedećem nivou, sljedećoj funkciji ili sljedećem postignuću ne može prestati bez gubitka napretka prema cilju. Greška kognitivnog pristranosti poznata kao "investirani trošak" ("uložio sam toliko vremena") i efekat skoro završenog posla ("skoro sam tu") održavaju ponašanje. |
| Noćna struktura. | Multipayer igre često imaju najveću aktivnost kasno uveče, kada je najveći broj igrača prisutan na mreži. Grupe igrača za pljačke i takmičarske mečevi se planiraju tokom noći. Igra nudi najatraktivniji sadržaj u vreme koji se poklapa sa vremenom spavanja. | Poremećaj u igranju gotovo uvijek uključuje poremećaje sna – noćne sesije, pomakno vrijeme spavanja (spavanje od 3 sata ujutro do podneva) i specifično stanje uzbuđenja koje je karakteristično za natjecateljsko igranje i koje je nespojivo sa uspavljivanjem. Poremećaji sna pogoršavaju kognitivne oštećenja, što smanjuje sposobnost prepoznavanja i otpora kompulzivnom ponašanju. |

## 3.2 – Problem stanja protoka.

Ovo je mjesto gdje je zavisnost od igara zaista složena: "flow stanje" – koncept Csikszentmihalyija o potpunoj koncentraciji u izazovnoj aktivnosti na granici vještina – je stvarni i zdrav psihološki stan. Igre su posebno dizajnirane da održavaju igrača na granici između vještine i izazova, što dovodi do stvaranja "flow" stanja. Samo "flow" stanje samo po sebi nije patološko.

Problem je kada igra pruža osjećaj "tokova" (engl. *flow*) češće nego što ga nudi običan život. Kada je posao nedovoljno stimulativan, veze nisu zahtevne, a svijet izvan ekrana djeluje bezivotno i površno — precizno kalibrirana ravnoteža između izazova i vještina u igri stvara najpouzdanije iskustvo "tokova" kojem osoba ima pristup. Osoba ne bježi u besmislenu aktivnost, već bježi u okruženje koje je najpouzdanije zanimljivo.

**Uvid u oporavak: Rješenje nije uklanjanje igranja. Rješenje je učiniti običan život konkurentnim. Ne tako što se običan život čini više kao igra – već razvijanjem stvarnih vještina i pravih izazova koji stvaraju "flow" u stvarnom svijetu. Zanatlija koji je upućen svom radu, sportaš na granici svojih fizičkih mogućnosti, poduzetnik koji se suočava s pravom neizvjesnošću – te osobe imaju "flow" u stvarnom svijetu. Oni ne trebaju simulaciju toga koju pruža igra.**

## 3.3 — Protokol za oporavak od igranja.

- Planiranje igranja: Kompulzivna priroda igranja je specifično povezana s njegovom neograničenom dostupnošću. Planirano igranje — X sati na Y dana, i ništa više — predstavlja potpuno drugačiji odnos prema toj aktivnosti. Raspored pretvara kompulzivno ponašanje u planiranu rekreaciju. Ovo nije apstinencija. Ovo je kontrola.
- Digitalna frikcija: Aplikacije poput Screen Time (iOS), Digital Wellbeing (Android), Cold Turkey ili Freedom.to – aplikacije koje postavljaju vremenske limite i periode blokiranja. Postavite limite kada niste u stanju nagona (nedjeljom ujutro, a ne petkom navečer). Frikcija koja sprječava impulsivno produženje sesija najkorisnija je u trenutku "još jedne igre" – koji je trenutak maksimalnog kognitivnog oštećenja za tu odluku.
- Linija za san: nema igranja nakon određene sati. Ovo pravilo je obavezno i odnosi se na poremećaj sna koji pogoršava sve ostale aspekte poremećaja zbog igranja. Vrijeme je postavljeno na osnovu vremena kada je potrebno početi spavati kako bi se osiguralo 8 sati sna. U to vrijeme, uređaji se stavljaju na punjenje u drugu sobu.
- Upravljanje društvenim obavezama: Izvedite otvoren razgovor sa prijateljima s kojima igrate o novom rasporedu. Društveni osjećaj krivice zbog odjave je lakše prebroditi ako su očekivanja postavljena. "Igram utorkom i subotom, od 19 do 22 sata" je stvarna društvena obaveza oko koje grupa može planirati.
- Razvoj stvarnih vještina kroz igranje: identificirajte specifičnu dimenziju vještine koju igra pruža (strategija, reflekse, timski rad, rješavanje problema, kreiranje svijeta, imersivna naracija) i pronađite njen ekvivalent u stvarnom svijetu. Strateško razmišljanje igrača RTS igara može se primijeniti u poslovanju, šahu i pregovorima. Vrijeme reakcije i prostorno razumijevanje igrača FPS igara mogu se koristiti u sportskim aktivnostima. Ulaganje igrača RPG igara u kreiranje svijeta može se iskoristiti za pisanje, dizajniranje igara ili kolaborativno pripovijedanje.

# 🎬 Zavisnost od filmova, televizije i pasivnih medija.

*Zavisnost koja od vas ne zahteva ništa i vama ne daje ništa.*

**THE CENTURION – Ovo je kompulzivna ovisnost koja nema ime, jer je potpuno normalna. Upravo to čini da je najteže prepoznati.**

Zavisnost od kockanja bar donosi finansijsku propast koja je vidljiva. Poremećaj igranja barem ima socijalno povlačenje i poremećaje sna koji na kraju postaju primjetni. Zavisnost od televizije i filmova je nevidljiva jer je potpuno normalizirana – osoba koja gleda pet sati TV-a dnevno se ne smatra da ima problem, jer većina ljudi oko nje gleda četiri i po sata.

Specifični problem nije u broju sati. Problem je kvaliteta interakcije. Pasivna konzumacija – primanje narativnog i emotivnog sadržaja bez stvaranja bilo čega, bez autonomije, bez truda – je najjeftiniji oblik nagrade koji je dostupan. Mozak dobiva stimulaciju. Osoba ne čini ništa. Nema razvoja vještina. Nema produbljivanja odnosa. Nijedan problem nije riješen. Vrijeme je potpuno potrošeno.

## 4.1 — Specifični problem pasivnosti.

| Šta gledanje televizije i filmova proizvodi? | Šta ne proizvodi. |
|---|---|
| Autentično zadovoljstvo kroz narativ – struktura priče je primarna ljudska interakcija još od pećinskog slikarstva. Dobro strukturirana priča aktivira emocionalnu angažovanost, sposobnost sagledavanja perspektive i rješavanje narativne napetosti, što predstavlja pravo psihološko zadovoljstvo.<br><br>Parazitarni odnos: Emocionalna ulaganja u fiktivne likove proizvode stvarne količine oksitocina i serotonina. Ta vezanost je neurologički realna, čak i kada likovi nisu stvarni.<br><br>Strukturirano vrijeme: Serija traje 42 minuta i onda se završava. Vrijeme je ograničeno. Ovo je vrijedno za osobe koje imaju problema sa nestrukturiranim vremenom. | Razvoj vještina: promatranje druge osobe kako nešto radi ne razvija sposobnost da to sami uradite.<br><br>Autentična socijalna veza: parasocijalne veze zamjenjuju, ali ne stvaraju uzajamnu socijalnu vezu koja pruža najtrajniju nagradu.<br><br>Zapažljivo iskustvo: pasivno konzumiranje brzo blijedi iz pamćenja. Godina gledanja televizije je uglavnom nezaboravna. Godina razvoja vještine je utkana u tijelo i trajna.<br><br>Tolerancija za trud: osoba čiji primarni način provođenja slobodnog vremena uključuje pasivnu konzumaciju razvija smanjenu toleranciju za naporan angažman koji zahtijevaju produktivan rad, |

| | |
|---|---|
| | kreativna praksa i stvaran razvoj vještina. |

## 4.2 — Šema "The Comfort Show" — Specifična i uobičajena pitanja.

Serija "The Comfort Show" – serija koju je netko gledao toliko puta da priča više ne predstavlja iznenađenje – specifičan je obrazac ponašanja koji zaslužuje vlastitu analizu. Osoba koja ponovno gleda istu seriju četvrti ili peti put ne traži novost ili zanimljivost u naraciji. Ona traži nešto poput "bijelog šuma": poznatog, zahtjevnog pratioca koji ispunjava prostor bez potrebe za angažmanom.

Emisija "The Comfort Show" obavlja funkciju koju druge stvari trebaju obavljati: društvo u samoći, osjećaj poznatog socijalnog okruženja, kontrolirana emocionalna atmosfera. Nije pogrešno željeti te stvari. Važno je znati da emisija pruža simulaciju tih stvari, dok se prava verzija – iskrena veza, pravo poznato okruženje, prava zajednica – propada zbog neupotrebe.

## 4.3 – Protokol za oporavak putem televizije/filma.

- Model kupovine po epizodi za sve nove serije: umesto pretplata sa neograničenim pristupom, plaćajte svaku epizodu pojedinačno za sve što je novo. Cijena od 2,99 dolara po epizodi nije bitna – važna je namjerna odluka o kupovini. Model automatskog reprodukcije uklanja sve tačke odlučivanja. Model kupovine ih ponovno uvodi.
- Pravilo od 20 minuta: nakon završetka bilo koje epizode, obavezna je pauza od 20 minuta prije nego što može započeti sljedeća. Koristite tajmer na telefonu. Pauza ne zahtijeva nikakvu aktivnost – sjedenje je prihvatljivo. Svaka pauza omogućuje ponovno oživljavanje vlastite svijesti osobe između epizoda, što funkcija automatskog reprodukcije namjerno sprječava.
- Knjige kao aktivni ekvivalent: narativna angažovanost koju pruža televizija – priča, vezivanje za likove, izgradnja svijeta – dostupna je i u knjigama, ali sa jednom ključnom razlikom: knjige zahtijevaju aktivnu konstrukciju vizuelnog i emocionalnog svijeta. Čitalac nije pasivni primaoc. On je suautor iskustva. Isti narativni apetit koji pokreće konzumiranje televizije može se preusmeriti u čitanje, uz značajno veći kognitivni učinak.
- Omjer potrošnje sadržaja i stvaranja: za svaki sat provedenog u konzumiranju medija, jedan sat treba provesti u stvaranju nečega. Ne odmah i ne kao kazna – već kao postepeno prilagođavanje omjera. Osoba koja konzumira 5 sati sadržaja na svakih 1 sat stvaranja, konzumira znatno više nego što stvara. Cilj je tijekom nekoliko mjeseci postići uravnoteženiji omjer.
- Gledajte aktivno, a ne pasivno: ako ćete gledati televiziju, gledajte je sa specifičnim pitanjem u umu ("šta ova scena radi strukturalno", "kako se ovaj lik promenio", "o čemu emisija govori u vezi sa ljudskom prirodom"). Aktivno gledanje izvlači pravo znanje i vještine iz gledanja. I dalje je pasivno u fizičkom smislu. Međutim, nije pasivno u kognitivnom smislu.

# 🎙 ZAKON O RADIJU I UZBUĐIVANJE SLUŠAOCIMA.

*Zavisnost od stalne potrebe za društvom i nelagode u samoći.*

**THE CENTURION - Tišina je neugodna jer nešto dugo vremena ispunjava tu tišinu, a sposobnost da se bude u njoj je oslabila.**

Osoba koja stalno treba pozadinsku muziku – radio koji je uvijek uključen, podcast koji se pušta dok radi bilo šta, televizor koji je upaljen samo za buku – nije ovisna o sadržaju. Ona je ovisna o izbjegavanju tišine. Sadržaj je gotovo nevažan. Ono što se izbjegava je iskustvo vlastitog uma u tišini.

Ovo je jedan od najčešćih i najmanje prepoznatih obrazaca zavisnosti. Osoba koja ne može voziti bez radija, koja ne može čistiti kuću bez podcasta, koja ne može zaspati bez televizora koji šapuće – razvila je netoleranciju prema vlastitoj svijesti koja nije posredovana vanjskim utjecajima. Svaka kultura i svaka kontemplativna tradicija prepoznala je važnost tišine. Ova ovisnost je izbjegavanje onoga čemu te tradicije ukazuju.

| Šta pozadinska audio snimka radi. | Šta to sprečava? | Opis oporavka. |
|---|---|---|
| Zauzimanje pozadinskih procesa uma sadržajima koji ne zahtijevaju puno pažnje, što sprječava um da generira vlastiti sadržaj – misli, ideje, sjećanja i osjećaje koji nastaju u tišini. | Mrežni režim aktivnosti u stanju mirovanja: integracija iskustava, generiranje kreativnih ideja, emocionalna obrada događaja koji su se dogodili tokom dana. Tišina nije praznina. To je mjesto gdje um obavlja svoj najvažniji posao. | Postupno izlaganje tišini. Počnite s 5 minuta tišine tokom dnevne aktivnosti koja obično uključuje zvuk (vožnja prvog dela kratke putovanja, pranje posuđa). Svake nedelje povećavajte trajanje. Prve nelagodnosti nisu patološke – to je atrofirani sistem koji se aktivira. |
| Stvaranje iluzije prisustva u situacijama kada je osoba sama. Pozadinske glasove predstavljaju zamjenska društvena interakcija. | Autentično samovanje koje stvara samopoznavanje. Osoba koja nikada nije bila sama sa svojim umom ne zna kakav je njen um bez spoljnih utjecaja. Ona ne poznaje svoje vlastite misli. Ona poznaje samo svoje reakcije na stalni vanjski sadržaj. | Praksa aktivne samoće: sjednite bez zvuka na 15 minuta. Ne radi se specifično o meditaciji (iako to može biti korisno) – jednostavno sjedite. Dopustite da um radi ono što radi. Misli koje nastaju u tišini su važne. One su čekale. |

# ZAVISNOST OD MUZIKE TOKOM VEŽBANJA

*Najprihvatljivija zavisnost od vježbanja o kojoj se ne priča.*

**Osoba koja ne može da trenira bez muzike, zapravo nikada nije ozbiljno trenirala.**

**THE CENTURION - Ovo je ono što se obično ne stavlja u vodiče za oporavak. Ali ono pripada ovdje jer je to isti mehanizam - kemikalija koja čini iskustvo podnošljivim, a koje bi trebalo doživjeti izravno.**

Izjava iznad nije neprijateljska prema muzici. Protokoli "Recovery Kernel"-a smatraju muziku ozbiljnom i posvećenom studijom. Muzika tokom vježbanja je zaista korisna – poboljšava ritam, smanjuje osjećaj umora i dodaje uživanje fizičkom radu. Zavisnost od muzike — osoba koja doslovno ne može vježbati bez muzike, koja nikada nije završila trening bez zvuka, koja poseže za telefonom prije prvog koraka i doživljava vježbanje kao muzičko iskustvo u pokretu — to je nešto drugo.

Osoba koja nikada nije vježbala bez muzike nikada nije iskusila kako se njeno vlastito tijelo osjeća tijekom vježbanja. Proprioceptivna povratna informacija – osjećaj angažiranja mišića, ritam disanja, postepeni porast topline cirkulacije, specifičan obrazac umora koji precizno kalibrira napor – uvijek je bila prikrivena. Ta osoba je bila u stanju auditornog odvajanja od vlastitog fizičkog iskustva tijekom svake vježbe koju je obavila.

## 6.1 — Koja muzika se koristi za maskiranje?

| Koja muzika je dobra za slušanje tokom vježbanja? | Zašto je nošenje maske važno? | Šta osoba gubi? |
|---|---|---|
| Proprioceptivna povratna petlja: specifičan osjećaj angažovanja mišića, nivo napora, kvalitet disanja, osjećaj otkucaja srca, tačna fizička lokacija umora. Ovi signali su način na koji tijelo komunicira u realnom vremenu o tome šta mu je potrebno i šta je sposobno da uradi. | Bez ovog povratnog informacija, kalibracija napora je netočna. Osoba vježba u proizvoljnom ritmu koji određuje BPM muzike, umesto da prati ritam koji diktira sposobnost i stanje oporavka njenog tela. Trkači koji se vode muzikom često preterano treniraju jer muzika nameće ritam kojem telo | Razvoj interoceptivne inteligencije – sposobnosti preciznog tumačenja signala koje šalje tijelo. Sportisti koji treniraju bez muzike razvijaju precizan osjećaj za napor, oporavak i kapacitet, koji sportisti koji zavise od muzike tokom treninga nikada ne razvijaju. |

| | | |
|---|---|---|
| | nije spremno tog dana. | |
| Nelagodnost nastojanja: vježbanje je fizički neugodno. Pečenje mišića, nedostatak kisika, otpor posljednjih ponavljanja. Muzika smanjuje osjećaj napora pružajući alternativne signale koji konkuriraju signalu nelagode. | Tolerancija prema produktivnom nelagodnom osjećaju – sposobnost da se uradi nešto zaista teško bez vanjske pomoći – je kvaliteta koja se može naučiti. Osoba koja je uvijek ublažavala nelagodu tijekom vježbanja muzikom, nikada nije razvila tu toleranciju. Ona nije izgradila odnos sa nelagodom svog tijela koji stvara unutarnju motivaciju za treniranje. | Specifična izdržljivost, upornost i sposobnost da se nosite sa fizičkim pritiskom koji se razvijaju kroz neposredan trening. Osoba koja je oduvek koristila muziku kako bi prebrodila težak trening ima fundamentalno drugačiji odnos prema poteškoćama nego osoba koja je trenirala direktno kroz teškoće. |
| Meditativni potencijal fizičke ponavljanja: ritmična i repetitivna priroda trčanja, veslanja, plivanja i biciklizma je prirodan mediativni alat. Bez muzike, repetitivna fizička pokretnost stvara specifičan kvalitet prisutnosti u trenutku koji je dokumentiran kao sredstvo za smanjivanje aktivnosti DMN-a – isti efekat kao kod meditacije. | Muzika zauzima istu pažnju koju bi zauzeo ponavljajući pokret. Kompeticioni podsticaji sprječavaju prirodno meditativno stanje koje proizvodi ritmička vježba bez posrednika. Osoba koja uvijek trči uz muziku nikada ne doživljava "trkačku" meditaciju. | Oslobađanje endokanabinoida (stvarnom mehanizam "trkačkog uživanja") specifično je povezano s intenzitetom i trajanjem vježbanja, a ne s onim što osoba sluša. Proizvodnja anandamida koja uzrokuje pravo post-vježbeno blagostanje događa se bez obzira na to postoji li glazba ili ne - ali iskustvo je potpunije bez audio maskiranja. |

## 6.2 – Zašto je ovo specifično ovisnost

## [Ovdje možete pronaći više informacija o tome zašto se određena supstanca ili ponašanje smatra ovisnošću.]

## * Zloupotreba i zlostavljanje: [Objašnjenje kako zloupotreba i zlostavljanje mogu dovesti do ovisnosti.]
## * Fizička ovisnost: [Detalji o fizičkoj ovisnosti i simptomima apstinencije.]
## * Psihološka ovisnost: [Opis psihološke ovisnosti i njenog utjecaja na mentalno zdravlje.]
## * Društvena ovisnost: [Kako društveni faktori mogu doprinijeti razvoju ovisnosti.]

## [Ako imate problema s ovisnošću, potražite pomoć. Medical help is not failure.]

## Za više informacija i podršku, posjetite findahelpline.com ili kontaktirajte stručnjaka za liječenje ovisnosti.

Test za zavisnost od muzike tokom vježbanja je jednostavan: možete li završiti kompletan trening bez nje? Ne udobno – samo ga završite. Za mnoge ljude koji su oduvek vježbali uz muziku, odgovor je iskreno ne. Nije "radije bih da nije", već "ne". Trening se doživljava kao nepodnošljiv, preteško ili jednostavno nemoguć.

Ovo je signal ovisnosti. Vježba koja zahtijeva vanjski poticaj da bi bila podnošljiva je ona koju osoba nikada zapravo nije mogla obavljati sama, što znači da se unutrašnja motivacija i nagrada koja održava dugoročnu vježbu nikada nisu izgradile. Muzika je farmaceutski proizvod. Uklonite ga i vježba još uvijek nije samostalna i održiva aktivnost.

| **Znakovi zavisnosti:** | **Nezavisni indikatori.** |
|---|---|
| * **Promjene u ponašanju**<br>* **Izbjegavanje obaveza**<br>* **Problemi na poslu ili u školi**<br>* **Financijske poteškoće**<br>* **Problemi u odnosima**<br>* **Ovisnost o supstanci**<br>* **Psihički problemi**<br>* **Fizički simptomi apstinencije**<br><br>**Ako primijetite bilo koji od ovih znakova, važno je potražiti pomoć. Za** | |

| **više informacija i podršku, posjetite findahelpline.com.** | |
|---|---|
| Trening se otkazuje ili značajno otežava ako nisu dostupne slušalice ili muzika.<br><br>Intenzitet treninga određuje tempo muzike (BPM), a ne reakcija tijela.<br><br>Trening se doživljava kao audio događaj koji uključuje fizičku aktivnost.<br><br>Nije moguće opisati specifične fizičke senzacije tipičnog treninga – nije moguće opisati kako izgledaju njihovi mišići, kakav je njihov način disanja ili na kojoj razini napora obično rade.<br><br>Trening se završava zbog iskustva slušanja muzike; vježba je sredstvo za slušanje. | Muzika je prijatna dopuna koja obogaćuje trening koji bi se mogao odraditi i bez nje.<br><br>Trening nastavlja se čak i ako muzika nije dostupna – možda sa smanjenom intenzitetom, ali ne mora biti otkazan.<br><br>Informacije koje tijelo šalje su primarni izvor informacija tokom treninga; muzika pruža dodatno uzbuđenje u pozadini.<br><br>Možete detaljno opisati specifično fizičko iskustvo treninga – koje mišiće angažujete kada, kako se napredovanje umora osjeća, kakav je oporavak između serija.<br><br>Vježba je primarno iskustvo; muzika je samo pratnja. |

## 6.3 – Protokol vježbanja bez muzike.

Ovo nije o eliminisanju muzike tokom vežbanja. Radi se o razvijanju sposobnosti da se vežba bez nje – tako da izbor korišćenja muzike bude iskren, a ne nametnut.

1. Jedna sesija nedeljno bez muzike. Prva sesija će biti teška. Um će tražiti nešto da radi, telo će se osećati "bučnije" bez audio maske, trening može delovati teže. Ovo je simptom apstinencije. Proće za 2-3 sesije.
2. Kratka sesija za prvi pokušaj bez muzike – 15-20 minuta. Cilj nije performansa, već kontakt. Uspostavite kontakt sa onim što tijelo osjeća tokom vježbanja, bez meditacije.
3. Dajte proprioseptivnoj povratnoj informaciji ime: tokom sesije bez muzike, svjesno identificirajte i imenujte što se događa u tijelu. 'Lijeva potkoljenica je zategnutija od desne.' 'Disanje je teže nego obično - oporavak nije bio kompletan.' 'Ovaj set ima intenzitet 7 (RPE), sljedeći će morati biti kraći.' Ovo aktivno označavanje tjelesnih signala gradi interoceptivnu inteligenciju koju muzika prikriva.
4. Tokom 8-12 nedelja: izmenjujte sesije bez muzike i sesije sa muzikom. Sesije bez muzike razvijaju proprioceptivnu vezu. Sesije sa muzikom su odabrane, a ne nametnute. Osoba zna šta su obe vrste sesija i bira između njih.
5. Dugoročni cilj: 50% treninga bez muzike. Ne zato što je muzika loša – ona nije loša. Već zato što izbor treba da bude izbor, a ne obaveza. Trening koji se može izvesti bez muzike i koji je efikasniji uz muziku je drugačija stvar od treninga koji se jednostavno ne može izvesti bez nje.

# Odjeljak 7 — Zajednička arhitektura: Što sve ovo ima zajedničko.

### THE CENTURION – Pet različitih proizvoda. Jedan mehanizam. Jedan okvir za oporavak.

U kockanju, igrama, televiziji/filmovima, pozadinskoj muzici i korišćenju muzike tokom vežbanja — prisutni su isti elementi. Eksplicitno navođenje tih elemenata omogućava osobi da prepozna obrazac kada se pojavi u bilo kojem obliku, uključujući one koji nisu obuhvaćeni ovim vodičem.

| Zajednički element. | Što to izgleda u pet različitih oblika ovisnosti? | Princip oporavka. |
|---|---|---|
| Varijabilni omjer pojačanja. | Džakpot, rijetka nagrada, napetost, iznenađujući preokret u priči, savršena pjesma u pravi trenutak tokom treninga — sve to su primjeri varijabilnog omjera. Nepredvidivost održava ponašanje. | Identifikujte mehanizam varijabilnog omjera i nazovite ga. Imenovanje ne uništava uživanje u aktivnosti – ono uklanja iluziju da sljedeći pokušaj možda donese ono što zapravo tražite. |
| Funkcija za izlaz. | Kockanje pomaže da se izbjegne finansijska anksioznost (uz obećanje rješenja). Igre pomažu da se pobjegne od dosade i osjećaja da je osoba nedovoljno izazvana. Televizija pomaže da se izbjegnu problemi u odnosima i neusmjereno vrijeme. Radio pomaže da se izbjegne usamljenost. Muzika pomaže da se umanji nelagodnost tijela tokom vježbanja. | Funkcija "bijega" uvijek usmjerava prema onome od čega se bježi. Ovisnik o kockama bježi od nečega specifičnog. Ovisnik o igrama bježi od nečega specifičnog. Identificirajte ono specifično. Obratite mu se direktno. Aktivnost "bijega" ne može riješiti ono od čega se bježi – ona može samo odgoditi susret s tim. |
| Vremenski okvir. | Sve ponašajne zavisnosti pružaju strukturu vremenu. Gaming sesija, trajanje emisije, rad kasina non-stop, neprekidni radio program - sve to ispunjava vrijeme na način koji uklanja potrebu da ga sami strukturirate. | Izgradite strukturiranu vremensku organizaciju koja nije ovisna o zavisnosti. Dnevni protokol iz "Potpunog inventara", raspored vježbanja i raspored kreativne aktivnosti - sve to pruža vremensku strukturu koja je organizirana oko izgradnje, a ne potrošnje. |
| Komponenta | Igrač, kockar, ljubitelj filma, | Faza "preokrenu" iz programa |

| | | |
|---|---|---|
| identiteta. | ljubitelj muzike – ovo su izjave identiteta. Kompulzivna ponašanja su integrirana u samopoimanje. Prestanak aktivnosti osjeća se kao gubitak dijela sebe. | "Zaustavite krvarenje": aktivnost je bila faza identiteta, a ne trajna karakteristika istog. Igrač može postati dizajner igara. Ljudi koji vole film mogu postati filmski stvaralci. Identitet vezan za kockanje se može pretvoriti u identitet kompetitivnog preduzetnika. Pokretačka snaga identiteta je realna – usmjerite je, nemojte je izbrisati. |
| Prirodna arhitektonska alternativa. | Svaka ponašajna zavisnost ima prirodnu ekvivalentnu alternativu: takmičarska aktivnost koja pruža nagradu sa stvarnim rizicima, ali bez finansijske katastrofe; autentično stanje "tok" kroz sticanje vještina u stvarnom svijetu; aktivno angažovanje kroz knjige i kreativni rad; prava samoća i prisutnost koju pruža tišina; razvoj inteligencije kroz proprioceptivnu tjelovježbu, tj. vježbanje bez posrednika. | Okvir vodiča za transplantaciju se ovdje primjenjuje u potpunosti. Kultni faktor – posvećenost, specijalizovano znanje, svakodnevna rutina, identitet – prenose se iz ponašajne zavisnosti na ekvivalentnu prirodnu strukturu. Isti mehanizam. Druga lokacija. |

## 7.1 — Alat za digitalno blagostanje.

Zavisnosti uzrokovane ponašanjem u modernom kontekstu uglavnom su posredovane uređajima. Uređaj koji omogućuje igranje je isti uređaj koji pruža bijeg kroz streaming, i isti uređaj koji pruža muziku tokom vježbanja. Intervencije moraju biti na nivou samog uređaja, a ne samo na nivou namjere.

| Alat. | Šta radi? | Najbolja aplikacija. |
|---|---|---|
| Vrijeme provedeno na uređaju (iOS) / Digitalno blagostanje (Android) | Specifični dnevni vremenski limiti za svaku aplikaciju, planirani periodi prekida rada (vremenski intervali kada su određene aplikacije blokirane), ograničenja sadržaja. Ovi limiti mogu biti zaštićeni lozinkom od strane pouzdane osobe ako je samokontrola nedovoljna. | Postavite granice za igranje i ograničenja za platforme za prenos uživo kada NEMA impulsa – nedjeljom ujutro, a ne petkom navečer kada je impuls aktivan. Zaključajte postavke pomoću lozinke pouzdane osobe tokom prvih 90 dana. |

| | | |
|---|---|---|
| Cold Turkey / Freedom.to | Planirani blokovi na web stranici i aplikacijama s apsolutnim zaključavanjem koje se ne može zaobići tijekom trajanja bloka. Ovo je strože od funkcije "Vrijeme korištenja" – blok je fizička prepreka, a ne samo podsjetnik. | Platforme za online kockanje, web stranice za igre i servis za striming. Planirajte blokiranje za vrijeme najveće rizičnosti (kasno navečer, rano ujutro – kada je kompulzivno ponašanje najizraženije, a sposobnost donošenja odluka najmanja). |
| Programi za samoisključenje (specifični za kockanje). | Formalna registracija u baze podataka za samoisključenje iz kockarnica i online platformi za igre na sreću. Osoba koja se isključila ne može otvarati nove račune na učestvujućim platformama i mora napustiti fizičke kockarnice ako bude identifikovana. | Morate djelovati proaktivno, prije sljedeće naglosti. Otpor samoisključenja je gotovo neznatna kada niste u stanju naglosti zbog kockanja. On je izuzetno visok tokom takve naglosti. |
| Fizička metoda trenja. | Izbrišite aplikacije s telefona. Proces ponovnog preuzimanja koji traje 5 minuta je prepreka. Stavite daljinski za televizor na mjesto gdje ga nećete često koristiti. Punite telefon i kontroler za igre u sobi koja nije spavaća soba. Kupite budilnik kako telefon uopće ne bi bio potreban u spavaćoj sobi. | Zavisnost od ponašanja održava se kroz lako dostupan pristup. Dodavanje bilo kakve prepreke – čak i male prepreke – dramatično smanjuje impulsivnu upotrebu. Osoba koja mora ustati i uzeti daljinski upravljač iz kuhinje, manje je vjerojatno da će gledati još jednu epizodu nego osoba koja samo treba pritisnuti dugme. |

# Princip oporavka od bihevioralnih zavisnosti.

### THE CENTURION – Nije potrebna supstanca – ali se primjenjuje ista arhitektura oporavka.

Osoba sa poremećajem kockanja koja nikada nije koristila alkohol ili droge koristi isti sistem dopamina kao osoba u opijatnoj rehabilitaciji. Iste genetske varijante (DRD2 A1, COMT Val/Val, MTHFR homozigot) leže u osnovi istog nedostatka nagrade. Isto promjenljivo raspoređivanje pojačanja pokreće isti kompulzivni obrazac. Istu funkciju "pobjegavanja" koristi da bi popunila isti jaz.

Arhitektura oporavka je identična: identificirajte specifičnu funkciju koju ovisnost obavlja, izgradite prirodni ekvivalent, primijenite digitalnu barijeru kako biste smanjili pristup, razvijte specifičnu vještinu ili praksu koja direktno rješava osnovnu potrebu. Faza preokrećanja se primjenjuje. Primjenjuje se okvir transplantacije. Prirodna arhitektura – vježba, samoća, autentični tok, natjecanje sa stvarnim izazovima, kreativna produkcija – je cilj.

Muzika tokom vježbanja zaslužuje da se još jednom spomene, jer je najmanje invazivna, najnormalnija i najinformativnija. Ako ne možete biti sami sa svojim tijelom tokom treninga – ako vam je potrebna audio podrška jer fizičko iskustvo vašeg vlastitog tijela koje radi naporno je nešto što ne možete direktno podnijeti – to je isti mehanizam kao kod svih ostalih stavki u ovom vodiču. Tijelo je hram. Budite u njemu. Muzika će i dalje biti tu kada je izaberete, a ne kada je trebate.

**SAMOOCJENJIVANJE ZAVISNOSTI OD PONAVLJAJUĆEG SE PONAŠANJA.**

Mogu li ja odlučiti da ovo ne radim danas, bez većeg neprijatnog osjećaja nego što bih imao preskačući bilo koju neutralnu aktivnost?

Kada to radite, da li se čini kao izbor ili kao nešto što vas privlači?

Da li je vrijeme koje posvećujete ovoj aktivnosti s vremenom poraslo, umjesto da je ostalo konstantno?

Kada prestanete, osjećate li se bolje ili osjećate potrebu da ponovo počnete?

Da li postoji nešto što pokušavate izbeći koristeći ovo? Možete li to nazvati?

**Ako aktivnost ne može biti slobodno izabrana ili odbijena, i ako izostanak te aktivnosti izaziva nelagodnost koja je nesrazmerna u odnosu na propuštanje bilo koje druge aktivnosti, to je signal. Mehanizam je mehanizam, bez obzira na to koji je proizvod.**

---